Les vacances, c'est difficile!

En tant que personne autiste, les vacances me confrontent à mes limitations causées par mes…

Anomalies sensorielles

9 sens : vue, ouïe, goût, odorat, toucher, proprioception, équilibre, thermoception, intéroception

4 anomalies : hypersensibilité, hyposensibilité, interférences, synesthésie

Déficiences cognitives

Imprévus + nombreux

Transitions inhabituelles

Mémoire

Attention et concentration

Planification et organisation (bagages, réservations, itinéraires, etc.)

Perte de nos repères (routines, alimentation, environnements non familiers, personnes inconnues)

Déficiences sociales

Communication

Temps de socialisation

Régulation des émotions

Entraînent…

Des surcharges

- Émotionnelle
- Langagière
- Physique
- Sensorielle
- Cognitive

↓

Augmentent la fréquence et l'intensité…

Des effondrements autistiques

- De type fonte
- De type explosion

Plus bas seuil de déclenchement!

↓

Entraînent un besoin accru de…

Surveillance, gestion proactive et respect

- Niveau d'énergie global
- Capacité et fatigue cognitive / langagière
- État émotionnel
- Santé physique (sommeil, alimentation, maladie, blessure)
- Anomalies sensorielles

Mélissa Carbonneau m'a demandé de vous concocter un diagramme pour accompagner son article « Les vacances », dans lequel vous trouverez toutes sortes de pistes de solution pour des vacances agréables. Alors, voici ma liste de choses difficiles pour une personne autiste en lien avec les vacances.
À noter qu'il y aurait eu bien d'autres choses à inclure ici, je me suis limitée aux généralités.

© Isabelle Faguy 2023